

## BODY TRAINING STUDIO

Een sessie van 20 minuten in de Body Training Studio staat gelijk aan vijf uur intensief trainen. Die 20 minuten van intensieve elektrostimulering van de spieren bezorgen je een droomlichaam, waardoor je je ook onmiddellijk goed in je hoofd begint te voelen.

### *De fitness van de toekomst begint vandaag*

De basis is de Miha Bodytec-machine, die recht uit Duitsland komt en de meest recente evolutie van het principe van elektrostimulatie vertegenwoordigt, een techniek die al jaren wordt gebruikt in de medische sector en bij de verzorging van topsporters. Zoals ex-profvoetballer **Daniel Camus** bijvoorbeeld, die hier vaak veel baat bij heeft gevonden tijdens zijn revalidatie of voorbereiding. Vandaag heeft deze specialist in fysieke en mentale coaching hier zijn levenswerk van gemaakt, door vier gespecialiseerde centra te openen in Stokkel, Wemmel, Brussel-centrum en Brugmann en een nieuwe vijfde in Waterloo.

Er bestaan uiteraard gelijkaardige centra in diezelfde buurten, maar Daniel en zijn team maken het verschil door hun natuurlijke aanpak. Hier vind je geen halters, bokshandschoenen of andere storende elementen van buitenaf. Alles draait rond het lichaam en het gewicht ervan. Dit laat toe om gewrichtspijnen of traditionele spierblessures te vermijden.

Na de opstelling van een compleet profiel en een analyse van uw medisch verleden, plant de coach samen met u uw doelstellingen voor een zeer gerichte actie.

Eens u uw pak aan heeft (dat ter plaatse geleverd wordt) en de sensoren aangebracht zijn, gaat u aan de slag met een coach die beschikt over een diploma in EMS (Electro Myo Stimulation). Deze zal bekijken hoe intens de elektrostimulatie per behandelde zone mag zijn, in functie van uw capaciteiten en de te behalen doelstellingen.

Hij leert u vervolgens eenvoudige oefeningen, die door iedereen uitvoerbaar zijn. Om een zo groot mogelijk effect in zo kort mogelijke tijd te bereiken, wordt elke sessie op maat georganiseerd volgens uw behoeften. U kunt ook genieten van voedingsadvies.

### *De voordelen*

- Verbetering van de fysieke kracht met 30 tot 70%, naargelang het niveau.
- Alle belangrijke spiergroepen komen tegelijk aan bod.
- Geen risico op blessures van de spieren of gewrichten.
- Dankzij EMS wordt ook het diepste weefsel bereikt.
- Snelle afslanking van het silhouet en gewichtsverlies.
- Fundamentele versteviging van het lichaam.
- Verbetering van het basismetabolisme.
- Tijdwinst.

Eerste proefsessie gratis, daarna € 35 per sessie, € 300 per 10 sessies.  
Eén tot twee sessies per week.

Open van maandag tot zondag, van 7 tot 22 uur op afspraak.

Van 16 tot 77 jaar, voor beginners tot en met topsporters.

Naargelang de aandoening, ook geschikt voor mensen met een beperking.

-

### **NIEUWE STUDIO'S**

**Body Training Studio WATERLOO**  
**Brusselsesteenweg 128, 1410 Waterloo**

**Body Training Studio EUROPESE WIJK**  
**Belliardstraat 178, 1000 Brussel**

Overige studio's:

Studio Brugmann: Brugmannplein 7, 1050 Elsene

Studio Stokkel: Langestraat 122, 1150 Sint-Pieters-Woluwe

Studio Wemmel: Brusselsesteenweg 12, 1780 Wemmel

Studio Brussel-centrum: Stalingradlaan 64, 1000 Brussel

+32 478 79 79 79 / [info@bodytrainingstudio.be](mailto:info@bodytrainingstudio.be)

[www.bodytrainingstudio.be](http://www.bodytrainingstudio.be)